

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

МОДИФІКУВАННЯ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ ЖІНОК-СПОРТСМЕНОК В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ ПІД ЧАС МЕНЗІСУ

Артем'єва Г. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті на приклади роботи із групою спортсменок акробатичного рок-н-ролу проаналізований багаторічний досвід вирішення проблеми модифікування організації та методики проведення тренувального процесу у жінок-спортсменів в зв'язку із нагальною необхідністю зваження у практиці тренерської роботи психологічних та фізіологічних змін, що виникають у стані жіночого організму під час мензису.

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, мензис, методика, модифікування, оваріально-менструальний цикл, тренувальний процес.

Вступ. Відомо, що професійна тренерська робота із жінками-спортсменками, які регулярно займаються спортом, ставить тренера перед необхідністю невідкладного зниження тренувальних та змагальних навантажень в період настання та протікання мензису, що повинно вносити небажані, але вкрай необхідні виправлення до щільного графіку змагального та тренувального процесу, що в свою чергу викликає багато складностей у його виконанні [4, 8, 10, 11].

Підкреслимо, що у завершувальній фазі оваріально-менструального циклу, а особливо на її початку впродовж перших двох днів, у жінок, як правило, виникають больові почуття в нижній частині живота, підвищена роздратованість, у багатьох випадках також апатичний настрій та в'ялість у рухах, іншими словами — в умовах комбінованого впливу негативних для досягнення високих результатів (як під час змагань, так і на тренуваннях) психологічного та фізіологічного факторів, спортсменки, як правило не спроможні показати очікуваного від них притаманного їм відносно високого результату спортивної майстерності [2, 6].

З цього приводу у практиці тренерської роботи вже досить давно виникла потреба у пошуку такого роду шляхів модифікування наявної методики тренувань, котрі були б спроможні ефективно вирішити проблеми, що виникають у роботі тренера і в тренувальній діяльності жінок-спортсменок в зв'язку із даними обставинами.

Донедавна загальним підходом до вирішення цієї проблеми був метод повної відміни всіх тренувань жінок-спортсменок у перший і другий день мензису, або як виняток, різке зниження тренуваль-

них навантажень в цей період із поступовим їх нарощуванням, починаючи із третього (або й четвертого) дня протікання мензису.

Але даний підхід до вирішення цієї проблеми ніколи не можна було визнати ані результативним, ані ефективним, особливо у передзмагальний та змагальний періоди.

Виникнення різкого збою у процесі розвитку і підтримка спортивної форми жінок-спортсменок у цих випадках завжди ставало нагальним, в результаті чого її реальне повернення до стійкої форми у короткий час було неможливим [3,7,9].

Підкреслимо, що фармакологічні методи (вживання різного роду вітамінних комплексів, гормональних препаратів механічний вплив на овуляцію з метою її пригнічення тощо) ні раніше, ні тепер не дають спроможності в отриманні необхідного ефекту, ставлячи в той же час перед тренером та жінками-спортсменками низку проблем медичного та етичного характеру, які із великими труднощами піддаються позитивному вирішенню.

Робота проводилась відповідно до плану НДР Харківської академії фізичної культури.

Формулювання мети роботи.

Мета дослідження полягає в адаптації дівчат-спортсменок до мензису під час тренувального та змагального періодів.

Результати дослідження.

В практиці нашої вісімнадцятилітньої тренерської роботи із жінками-спортсменками, які займаються акробатичним рок-н-ролом, мета зняття (або ж в усякому разі значного зменшення больового впливу) негативних наслідків мензису для отримання очікуваних результатів у досить щільному змагальному та тренувальному процесі, використовуючи нефармакологічні методи, була нами

вперше окреслена у 1994 році, коли стало ясно, що інтенсивність тренувань вимагає якісного та суттєвого підвищення.

Між тим, на наш погляд, існують природні способи суттєвого зняття дискомфорту, який переживають жінки-спортсменки під час мензису, які дозволяють одночасно і зберегти достатній рівень їх спортивної форми і не знизити їх працездатності, не користуючись фармакологічними заходами для вирішення цієї безумовно складної задачі.

Разом із тим із самого початку постановки даної проблеми нами було глибоко усвідомлено, що її вирішення вимагатиме досить довгих спостережень та ретельного наукового пошуку під час спеціально підготовленого і проведеного експерименту.

Сутність і зміст висунутої нами в даному експерименті дослідницької гіпотези полягала у тому, щоб, не перериваючи тренувального процесу в цілому, разом із тим таким чином адаптувати жінок-спортсменок до тренувальних та змагальних навантажень, щоби це привело до досягнення ними очікуваних спортивних результатів, не наносячи збитку здоров'ю на тепер, на у майбутньому [1].

Для досягнення потрібного позитивного результату експерименту нами, із дозволу самих спортсменок та їх батьків, було прийняте рішення про збереження тренувальних навантажень дівчат та жінок-спортсменок в принципі, але із поступовим їх зниженням у перший і другий дні мензису. Після чого, як і при першій спробі вирішення даної проблеми, у третій та четвертий день мензису тренувальні навантаження поступово збільшувались, в оптимальному режимі повертались таким чином до свого звичайного рівня [3,7].

Форми і характер тренувальних навантажень жінок-спортсменок при цьому значно варіювались. Велике значення мав індивідуальний характер тренувального навантаження спортсменок. Окрім цього, в період експерименту тренувальною групою вживались і інші різноманітні заходи, що носили характер морально-психологічної та інших видів підтримки учасниць експерименту та їхніх батьків.

Методика тренувального процесу жінок-спортсменок була модифікована таким чином: у віковій групі дівчаток-спортсменок десяти-дванадцяти років у період настання їх першого в їхньому житті мензису дівчатка не звільнились від тренувань, а продовжували заняття різноманітними вправами із зменшеним навантаженням, надавали допомогу дівчаткам вікової групи сім-десять років, брали участь у роботі щодо удосконалення існуючих та складання нових танцювальних композицій, виконуючи їх елементи із невеликим динамічним та статичним навантаженням.

Далі, протягом наступного (після початку у дівчат-спортсменок першого мензису) року вони

починали виконувати більш складні вправи, послідовно і поступово переходячи до повсякденних, або ж специфічних для акробатичного рок-н-ролу рухам із навантаженням, які суворо дозує і контролює тренер.

Весь цей час під контролем кваліфікованого медичного працівника -спортивного лікаря у групі, що займалася, та на тренувальних зборах збірної команди з акробатичного рок-н-ролу вівся журнал спостережень за станом дівчат-спортсменок під час мензису.

Кожній із них тренером, а також подругами по групі дівчат-спортсменок, який професійно займаються акробатичним рок-н-ролом, надавалася індивідуальна морально-психологічна підтримка. Окрім цього, спортивним лікарем призначалися відповідна дієта, за гартувальні та масажні процедури.

Для зняття відчуття дискомфорту під час експерименту активно застосовувались також методи аутогенного тренування. Суттєве значення мало вживання під час мензису сучасних гігієнічних засобів зарубіжного виготовлення.

Але ранжування факторів, які мали вирішальне значення для досягнення головної мети експерименту, виявило первинне значення варіювання та дозування тренувальних навантажень, що повністю підтвердило першопочатково висунуту гіпотезу дослідження.

У результаті, із кожним наступним місяцем тренувань і регулярним спостереженням за ними, вплив негативних факторів мензису переносились спортсменками значно легше, ніж як це спостерігалось раніше, і нарешті, почало приводити до визначених позитивних зрушень у психологічному та фізіологічному стані організму дівчат.

У подальшому, протягом другого і третього року навчання, навантаження на спортсменок починали зростати так, щоб із урахуванням індивідуальних особливостей кожної з них, досягти в кінцевому результаті виходу на рівень звичайної норми змагального та тренувального навантаження.

Результати експерименту, що задовольняли б нас у якості тренера, були досягнуті на четвертому році вживання модифікованої методики тренувального процесу. Таким чином, наш підхід через декілька років його опанування виявився достатньо ефективним і дозволив досягти очікуваних результатів без застосування будь-яких медикаментозних препаратів.

Досить важливим, на наш погляд, є і та обставина, що цей ефект закріпився на весь період заняття дівчатами професійним спортом, привів до поліпшення їх самопочуття у фізичному відношенні у подальшому.

Насамкінець ми можемо констатувати, що кожній із учасниць цього довготривалого експерименту

пошастило нівелювати відчуття болісного психологічного напруження та фізіологічного дискомфорту під час мензису, не допустити зниження звичних для них результатів. Медичні огляди дівчат, що регулярно проводились в основній та контрольній групах, повністю підтвердили дані, отримані під час експерименту.

Дані дослідження проводились протягом десяти років в танцювальній групі акробатичного рок-н-ролу, а також (періодично) в контрольних групах школярів та студенток, які ніколи регулярно не займалися спортом. Отриманий протягом експерименту результат вживається нами до сьогодні.

Результати вживання даної методики показали успішний хід адаптації дівчат-спортсменок до максимальних навантажень: зникли як негативні фізіологічні симптоми, так і психологічні фактори, поліпшилося суб'єктивне самопочуття, і найголовніше — було показано звична для спортсменок майстерність під час змагань і тренувань.

Характерною є та обставина, що при цьому ще одне наукове підтвердження отримали дані багатьох дослідників, котрі описали явище значного поліпшення регуляції та взагалі проходження оваріально-менструального циклу в цілому у дівчаток, дівчат та жінок, котрі постійно або професійно займаються тими чи іншими фізичними вправами та спортом [5, 10, 11].

Висновки

1. У контрольних групах у відношенні дослідження ніяких змін у кращій чи гіршій бік жодного разу не сталося, що доказало очікувану високу результативність та ефективність розробленого нами модифікованого варіанта методики тренувального процесу в групі дівчаток та жінок-спортсменок, що займаються акробатичним рок-н-ролом.

2. Важним результатом проведеного нами експерименту, на наш погляд, можна вважати і зниження загальної захворюваності серед жінок-

спортсменок, а також позитивне протікання вагітності та пологів у тих, із них, хто на тепер вже закінчив свою кар'єру у професійному спорті.

3. На сьогодні дана модифікована нами методика тренувань успішно застосовується в ряді танцювальних клубів акробатичного рок-н-ролу в місті Харкові.

Список літератури

1. Акинщикова Г.И. Соматическая и психофизиологическая организация человека. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1977. — 159 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте.-М.: Медицина, 1990. — 192 с.
3. Анохин П.К. Функциональная система //Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы — М: Наука, 1980. — С. 154—180.
4. Бардин А.Р. Тактика ведения тренировочного процесса во время мензиса // Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. — Харьков: Электронная научная конференция 15 января 2004 года, НФУ, ХГАФК, 2004. — С. 12—13.
4. Крефф А.Ф., Каню М.Ф. Женщина и спорт. — М.: ФК и С, 1986. — 143 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФК и С, 1997. — 280 с.
6. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту) — Автореф. дис. докт. наук з фіз. виховання і спорту. — К., 2002. — 40 с
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: Учебник тренера высшей квалификации. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
9. Похолоденко Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. — К.: Здоров'я, 1987. — 192 с.
10. Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. — М.: ФК и С. — 304 с.
11. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. ЯМ. Коца. — М.: ФК и С. — 240 с.

Надійшла до редакції 12.10.2009 р.

Артемьева Г. П. Модификация методики тренировок женщин-спортсменок в акробатическом рок-н-ролле во время мензису.

В статье на примере работы с группой спортсменок акробатического рок-н-ролла проанализирован многолетний опыт решения проблемы модифицирования организации и методики проведения тренировочного процесса у женщин-спортсменок в связи с настоятельной необходимостью учета в практике тренерской работы психологических и физиологических изменений, происходящих в состоянии женского организма в период мензиса.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, мензис, методика, модифицирование, оваріально-менструальный цикл, тренировочный процесс.

Artemeva the P. Modifikatsiya method of training of women-sportswomen in the acrobatic rock-and-roll during menzisu.

Many-years experience of solving the problems of modification the organization and metrology of conducting training process with women athletes taking into consideration the necessity of keeping in trainer's work psychological and physiological changes in woman's organism in he period of menstruation, is analyzed in this article based on the work of group of acrobatic rock-n-roll women athletes/

Key words: acrobatic rock-n-roll, menstruation, methodology, modification, menstrual period, training process.